

享受冬日运动快乐 倡导健康生活理念

大华社区开展“冬之健”全民健身活动



凛冬来临,大华社区迎来了第三届“四季韵律·和风鸣畅”主题系列之“冬之健”全民健身活动。这是一次充满活力的盛会,来自社区的 9 支健身操团队以及 4 支健步走团队齐聚一堂,用激情和活力彰显着大华居民意气风发、朝气蓬勃的风采。

大场社区党委委员、大华社区党委书记杨英为活动致辞。随着一曲激情昂扬的《中国红》音乐响起,身着火红运动服的新华健身队活力登场,充满韵律、激情澎湃的舞姿瞬间感染整个会场,团队操展示环节也随即拉开了帷幕。不管是热情洋溢的健身舞、气定神闲的太极操、活泼灵动的民族舞,还是英姿煞爽的《拉萨夜雨》、婀娜多姿的

《太湖美》,节目“颜值”个个超棒,赢得了观众的阵阵掌声。

团队操展示完毕,马上进入下一环节——健步走。领队带着 4 支队伍兴致勃勃地来到篮球场整装待发。只听一声令下,浩浩荡荡的队伍围着场地你追我赶地跑动起来,大家齐迈健康步,兴致高昂、冲劲十足,感受着这冬日里运动的快乐!

随着人民群众生活水平的逐渐提高,体育锻炼已成为人们追求“科学、健康、文明”生活方式的一部分。希望通过此次全民健身活动,进一步倡导健康的生活理念,这也是大华基本管理单元举办此次活动的初衷。

(大华基本管理单元)

诵读爱好者上荧屏 葫芦丝吹进电视台



文/钱在梦
图/殷启国(大场成中快乐联谊会)

上海老年人学习网举办的“见证——改革开放 40 年”征文展评活动已接近尾声,在近 2000 篇的征文作品中精选出的 10 篇一等奖文章,将成为展评活动的亮点。我们“诵读爱好者俱乐部”被上海教育电视台指认为一等奖文章的朗读团队。

上海教育电视台领导饶有兴趣地考察了我们这支全市唯一由志愿者组成的民间老年教师团队,对我们坚持公益十余年为社区居民服务、办了十余个计算机学习班表示赞许,对老师们丰富多彩的业余生活尤其是在课外组织的葫芦丝旗袍队也十分欣赏,并观看了葫芦丝旗袍队演出录像,决定将其作为征文展评活动的展示节目一起播放。经过连续两天短暂而又紧张的彩排,队员们克服了腰酸背痛、手酸脚麻的困难,顺利完成了录制任务。

“诵读爱好者俱乐部”已成立了两年,多次在公开场合举办过自娱自乐的

朗读活动,不仅提高了团队的整体素质,具备了一定朗读水平,推进了终身学习理念,而且增强了爱读书、读好书、多读书的习惯,通过建立以读书为核心内容的微信群,进一步提升了微信群里的文化氛围,跳出了微信仅仅是娱乐交友的框架,使其成为团队学习的良师益友。

经过上海教育电视台范主任、谢编导、夏编导的整理和指导,征文佳作被编排得有声有色,通过形形色色朗诵队形的变化、整整齐齐朗读声、起伏温情的表现激情,将朗诵者对改革开放 40 年的感受,把改革开放 40 年的变迁和进步,象绚丽多彩花朵,象巍然屹立的山峰,象潺潺清澈溪水,展示在人们眼前。

由云南民族服装和上海都市旗袍组成的葫芦丝旗袍队,是大场成中快乐联谊会的一张名片,它把民族和现代融合在一起,把偏远乡村和繁华城市融合在一起,把学习与表演融合在一起。葫芦丝旗袍队先后演出过“歌舞葫芦丝”“朗诵葫芦丝”“旗袍葫芦丝”“挂历葫芦丝”“助残葫芦丝”等,深受人们的赞赏。

读绘本 讲道理 学单词 亲子乐

大场文化活动中心图书馆举办的双语亲子绘本阅读活动,都会吸引了许多孩子和家长参与。

老师讲述绘本前都会向小朋友们提几个热身问题,小朋友们都积极踊跃地举手回答。随后,老师才带领小朋友们进入绘本故事里。通过阅读绘本,老师要让大家都明白一个与主题相关道理。在阅读完绘本之后,老师通常会教授一些与绘本主题内容有关的英语单词,大家都竖起耳朵仔细聆听老师的发音,并跟着老师一遍一遍地朗读和记忆,还一边写着,一边画着,学得可开心啦!



老师讲得认真,孩子们听得入神。

【主题】《偷书小兔》(Ralfy Rabbit, Book Burglar)

【梗概】故事中讲述了一些兔子梦想得到美味的莴苣和胡萝卜,另一些则向往开满鲜花的草地与鲜嫩多汁的蒲公英,然而拉菲渴望的却只有书。他不光渴望得到书,他还想去读,一直读。然而,他却因为书不够看就去偷拉瑟的书,最后被警察逮个正着。但拉瑟原谅了拉菲,并告诉拉菲要想看书可以去图书馆借,最后他们变成了一对好朋友,一起去图书馆看书。

【道理】无论何时何地都要学会爱和宽容,但是,无论怎么喜欢一样东西,也不能采取偷的行为。

【单词】rabbit(兔子),carrot(胡萝卜),book(书),like(喜欢)。

【主题】《妖怪偷了我的名字》(The Monster Steals My Name)

【梗概】故事讲述了一个小男孩打算勇闯妖怪城堡,把自己的名字救回来的故事。他历经千难万险,终于到了妖怪住的山顶,院子里都是孩子们被偷走的名字。小男孩没找到自己的名字,却发现一路上得来的字母散落在地,拼出了他的名字。最后,小男孩不仅拿回了自己的名字,还帮全城的孩子把名字都带回来了。

【道理】人生道路上你会遇到各种各样的新朋友,要不断的成长、学习,最终依靠自己的勇敢和努力找到答案。

【单词】swan(天鹅),snake(蛇),rabbit(兔子),horse(马)。

【主题】《吃掉枕头的熊》(A Bear Who Eats a Pillow)

【梗概】故事讲述了一个名叫黑黑的小熊的故事。小熊黑黑最近晚上经常睡不着觉,他整夜整夜的睁着眼睛,即使暂时睡着了,也会被自己的噩梦惊醒。他向邻居和马先生借了一本很厚的医学词典,查了一个下午。终于发现,原来自己得了失眠症,怎样才能找回睡眠,治好这让人痛苦的病呢?原来,黑黑晚上睡不着,是因为它白天无事所做也在睡觉,导致晚上睡不着的。

【道理】为了有个好睡眠,白天我们要尽量学习,做更多有意义的事情,这样身体就会感到疲惫,晚上也就会有好睡眠咯!

【单词】bear(熊),pillow(枕头),bed(床),sleep(睡觉)。

【主题】《我想养一只恐龙!》(I Want to Keep a Dinosaur)

【梗概】故事讲述了一个名叫小志的男孩想养恐龙的故事。小志想养一只恐龙当宠物!你一定觉得这是不可能的。爸爸妈妈也不相信恐龙能当宠物,所以拒绝了小志的请求,可是小志的爷爷帮助他实现了这个愿望。

【道理】生活中,孩子们总会提出这样那样的要求,与书中的爷爷相比,爸爸妈妈的态度可能就不那么完美了,他们偶尔会忽视孩子的要求,甚至暴躁地呵斥。也许是因为爸爸妈妈忙于工作,或者有什么烦心事吧,但千万不要让这些烦恼成为忽视孩子的理由。

【单词】dinosaur(恐龙),eat(吃),big(大的),pet(宠物)。

【主题】《樱桃树下的蛋》(The Egg from Cherry Tree)

【梗概】故事讲述了 3 个小伙伴和一只蛋的故事。乌龟、鼯鼠和鼯鼠在樱桃树底下捡到一颗蛋,蛋里面到底是什么呢?3 个小伙伴本来打算吃掉蛋里孵出的小鸟,但是,随着相处的时间越来越长,他们和小鸟成了好朋友,小鸟还经常衔着樱桃,给 3 个小伙伴吃呢。

【道理】赠人玫瑰,手有余香!只有帮助别人才是一件最快乐的事情。

【单词】snow(雪),cherry(樱桃),egg(鸡蛋),tree(树)。

【主题】《饼干城堡》(Biscuit Castle)

【梗概】故事讲述了从前有一个小镇,小镇上有一个面包店,有一群叫做布朗尼的小精灵就住在这个面包店里。布朗尼们非常喜欢帮忙做家务,总是等晚上人类都睡着后跑出来帮忙干各种家务。面包店老板的女儿小惠很感谢小精灵们,可是面包店老板却不喜欢他们,总是想方设法驱赶他们。终于有一天,面包店老板激怒了布朗尼们,他们决定离开面包店,但是在走之前,他们想要做出饼干城堡让面包店老板瞧瞧。最后,饼干城堡获得每一位客人的称赞,面包店老板也很后悔,可是传说中一旦离开就不会回来的布朗尼们还会回来吗?

【道理】故事充满想象力,画面富有童趣,色彩丰富鲜艳,作者在绘画中隐藏了许多巧思,让小读者们细细品味、自由联想!

【单词】Merry Christmas(圣诞快乐),biscuit(饼干),castle(城堡)。

(大场文化活动中心)